

EMENTA SAUDÁVEL - CONFEÇÃO LOCAL

Semana **41**



5-Out-20			VET	Lip	HC	Prot.
			Kcal	(g)	(g)	(g)
Segunda-feira	Sopa	Feriado				
	Prato					
	Sobremesa					
	Pão					
6-Out-20			VET	Lip	HC	Prot.
			Kcal	(g)	(g)	(g)
Terça-feira	Sopa	Feijão c/hortaliça	865,9	3,8	30,8	11,7
	Prato	Peito de frango c/arroz de cenoura e salada	842	40,6	56,8	20
	Sobremesa	Fruta da época	50	0,5	11,8	0,2
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica ao ASE.			
7-Out-20			VET	Lip	HC	Prot.
			Kcal	(g)	(g)	(g)
Quarta-feira	Sopa	Creme de cenoura	220	2	7	1
	Prato	Peixe cozido c/hortaliça	603	1	19	15
	Sobremesa	Doce	225	4,11	42,9	4,98
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica ao ASE.			
8-Out-20			VET	Lip	HC	Prot.
			Kcal	(g)	(g)	(g)
Quinta-feira	Sopa	Creme de espinafres	333	30,4	12,1	2,6
	Prato	Migas c/carne de porco e salada	597	18,5	69,3	32,5
	Sobremesa	Fruta da época	50	0,5	11,8	0,2
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica ao ASE.			
9-Out-20			VET	Lip	HC	Prot.
			Kcal	(g)	(g)	(g)
Sexta-feira	Sopa	Creme de feijão verde	335	30,2	13,1	2,6
	Prato	Bolonesa de atum	534,1	17,4	48,8	32,6
	Sobremesa	Fruta da época	50	0,5	11,8	0,2
	Pão	Pão de mistura	Pode ser solicitada a Ficha Técnica ao ASE.			

A informação nutricional resulta da inserção dos ingredientes e suas quantidades nas fichas técnicas - SPARE - SISTEMA DE PLANEAMENTO E AVALIAÇÃO DE REFEIÇÕES ESCOLARES. Elaborado pela UP - Faculdade de Ciências da Nutrição para a - DGS - Direção Geral de Saúde e com a parceria da Direção Geral de Educação.

Legenda: VET - Valor energético, Lip. - Lípidos, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Ementa sujeita a alterações por motivos imprevistos

A Assistente Técnica - SASE

Leonor Falcão Adília Maximino

O Diretor

Rui Manuel Guarda Verdades de Sá